



Quelle: www.pixabay.de

## Positiv-Nachrichten

Wirft man einen Blick in die tagesaktuellen Nachrichten, stellt man schnell fest, dass negativ konnotierte Schlagzeilen dominieren. Meistens geht es um Themen rundum Krisen, Gefahren und Probleme. Daher passiert es schnell, dass man sich als Leser von solchen Nachrichtenmeldungen erschlagen fühlt.

Das menschliche Gehirn ist **evolutionsbedingt** darauf ausgerichtet, Gefahren stärker wahrzunehmen. Früher – in Zeiten des Säbelzahntigers – war dies deutlich überlebenswichtiger als heutzutage.

Positive Gefühle sind jedoch notwendig für unsere mentale Gesundheit. Auch eine kleine Menge Positivität am Tag hilft. Es gibt genügend Nachrichten, die über **Gutes auf der Welt** berichten. Da diese aber meist in der Flut untergehen, liegt es an uns, **proaktiv** Positiv-Nachrichten zu konsumieren.

Positiv-Nachrichten machen den Menschen Hoffnung und bringen sie zum Lächeln. Sie fokussieren sich hauptsächlich auf die Lösung eines Problems, nicht (nur) auf das Problem an sich. Dabei werden Probleme natürlich nicht ignoriert, sondern auf eine andere Weise betrachtet – nämlich **lösungsorientiert**. Diese Art von Nachrichten muss nur gefunden werden:

Das Team der „**Squirrel**“-App durchforstet täglich das Internet und bündelt gute und vor allem lösungsorientierte Nachrichten – wie das Eichhörnchen, das gezielt seine Nüsse sammelt. Die kostenlose Nachrichten-App will damit mehr Optimismus in den Alltag bringen und neue Perspektiven aufzeigen.

Das bedeutet, es wird gezielt nach seriösen Berichterstattungen gesucht, die Lösungsansätze bieten.

Wir sollten uns öfter die Mühe machen, nach dem Positiven Ausschau zu halten. Damit tragen wir aktiv dazu bei, einen wichtigen Ausgleich zu schaffen, unser Weltbild zu bessern und lernen, in Krisen nach vorne zu schauen.

Suchen Sie sich ab heute doch einmal jeden Tag etwas Positives heraus, etwas, wofür Sie dankbar sind. Wer sich dazu entschließt, positive Gefühle zuzulassen und auch positive Nachrichten zu konsumieren, kann am nächsten Morgen sehr viel optimistischer in den Tag starten.

Folgende Seiten bieten Positiv-Nachrichten: [www.squirrel-news.de](http://www.squirrel-news.de) und [www.goodnews.eu](http://www.goodnews.eu) – schauen Sie rein!

**Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:**

**stg.**   
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

**Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz  
T 05251-2889-218

Christina Wirz  
T 05251-2889-219

E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn